

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 COMAL  
KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Jasmani**



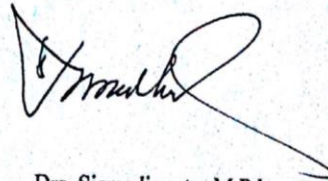
**Oleh:  
Muhammad Danu Prabowo  
12601244090**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Siantar Tahun Pelajaran 2016/2017" yang disusun oleh Muhammad Danu Prabowo, NIM 12601244090 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 21 Juli 2016  
Dosen Pembimbing







Drs. Sismadiyanto, M.Pd  
NIP. 19590416 198702 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Keterampilan Bermain Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017" yang disusun oleh Muhammad Danu Prabowo, NIM 12601244090 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sismadiyanto, M.Pd.	Ketua Penguji		13-9-2016
Aris Fajar P., M.Or	Sekretaris Penguji		9-9-2016
Dr. Subagyo	Penguji I (Utama)		30-8-2016
Sriawan M.Kes	Penguji II (Pendamping)		2-9-2016

Yogyakarta, September 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed

9640707 198812 1 0012



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Comal Tahun Pelajaran 2016/2017” benar-benar merupakan karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 21 Juli 2016

Yang menyatakan,



Muhammad Danu Prabowo  
NIM. 12601244090

## **MOTTO**

- ❖ Bisa karena terbiasa (Sinpei Bustami)
- ❖ Aku hidup didalam kesalahan dan selalu salah, itu alasan yang menjadikan aku sukses agar tidak mengulangi lagi kesalahan-kesalahan yang sama. (Michael Jordan mantan pemain NBA)
- ❖ Bila kesuksesan yang kita cari, maka kerja keras, doa dan semangat menghadapi hidup sudah ada, maka kelak kesuksesan itu akan kita pegang di tangan. (Muhammad Danu Prabowo)

## **PERSEMBAHAN**

Karya Ilmiah ini saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi:

- ❖ Kedua orang tua saya Sudjatno Bk. Teks dan Ir. Sri Rustiasih yang telah memberikan dukungan moril dan doa, sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan.
- ❖ Kakak dan adik, Diah Kartika Sari dan Ayu Anindya Sari yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang tinggi.
- ❖ Kekasih, Arin Wahyuningtyas yang selalu mengingatkan dan memotivasi diri saya.
- ❖ Teman – teman seperjuangan PJKR-D 2012 dan FIK UNY yang telah memberikan semangat, motivasi dan dukungannya.

**TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 COMAL  
KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Oleh:**

**Muhammad Danu Prabowo  
12601244090**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan bermain bola basket yang berbeda-beda yang menyebabkan penurunan prestasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2016/2017 yang menyebabkan penurunan prestasi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei, dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Comal Tahun Pelajaran 2016/2017. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 12 peserta. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kecakapan bermain bola basket dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Tes ini disusun untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA putra dengan validitas tes sebesar 0,826 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,903. Untuk menganalisis data digunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persen tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Comal Tahun Pelajaran 2016/2017.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Comal Tahun Pelajaran 2016/2017 sebagian besar berkategori “sedang”. Secara rinci, 2 anak (16,7%) memiliki keterampilan bermain bolabasket baik sekali, 1 anak (8,3%) memiliki keterampilan bermain bolabasket baik, 4 anak (33,3%) memiliki keterampilan bermain bolabasket sedang, 2 anak (16,7%) memiliki keterampilan bermain bolabasket kurang, 3 anak (25%) memiliki keterampilan bermain bolabasket kurang sekali. Nilai rata-rata sebesar 160,42 terletak pada interval 157-166, maka tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Comal Tahun Pelajaran 2016/2017 memiliki tingkat keterampilan bermain bolabasket sedang.

Kata Kunci: *tingkat, keterampilan, bermain*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya Tahun Pelajaran 2016/2017” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
5. Bapak Drs. Sismadiyanto, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.



6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perijinan.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMA N 1 Comal yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PJKR D 2012 yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 21 Juli 2016



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Tingkat Keterampilan .....	8
2. Faktor-Faktor Yang Menentukan Keterampilan Gerak .....	9
3. Permainan Bola Basket .....	10
4. Teknik Dasar Permainan Bolabasket.....	12
5. Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket.....	25
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	28
7. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	30

B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
1. Instrumen .....	36
2. Tahap Penilaian.....	41
3. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian .....	43
2. Deskripsi Hasil Penelitian .....	43
B. Pembahasan.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi.....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
D. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kompetisi yang diikuti peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang dari tahun 2010 – 2016. ....	4
Tabel 2. Distrbusi Frekuensi Data Keterampilan Bermain Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi tangan dalam memegang bola .....	13
Gambar 2. Lemparan dada dengan dua tangan .....	14
Gambar 3. Lemparan dua tangan atas kepala.....	14
Gambar 4. Lemparan pantulan .....	15
Gambar 5. Sikap menerima dan menangkap bola.....	16
Gambar 6. <i>Set Shot</i> .....	19
Gambar 7. Tembakan dua tangan diatas kepala.....	20
Gambar 8. Tembakan <i>lay-up</i> .....	20
Gambar 9. Tembakan dengan satu tangan .....	21
Gambar 10. <i>Jump Shot</i> .....	21
Gambar 11. <i>Free Throw</i> .....	22
Gambar 12. Teknik menggiring bola .....	24
Gambar 13. Instrumen Memantulkan bola ke tembok.....	36
Gambar 14. Instrumen Menggiring Bola .....	38
Gambar 15. Tes Memasukkan Bola Ke Dalam Ring Basket .....	39
Gambar 16. Diagram Data Keterampilan Bermain Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Comal .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	56
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian .....	57
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	58
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch .....	59
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter .....	60
Lampiran 6. Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan .....	61
Lampiran 7. Tabel Skor t.....	67
Lampiran 8. Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	71
Lampiran 9. Biodata Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Comal. ....	72
Lampiran 10. Data Penelitian .....	74
Lampiran 11. Distribusi frekuensi data penelitian .....	70
Lampiran 12. Dokumentasi .....	77



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang populer dan menarik terutama di Amerika Serikat. Pencipta olahraga bola basket adalah Dr. James Naismith. Dalam pelaksanaannya setiap regu dituntut untuk melaksanakan kerjasama dan koordinasi yang baik antara seluruh pemain. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara lempar tangkap, menggiring, menembak. Olahraga ini dapat dimainkan baik regu putra maupun regu putri. Masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28 m X 15 m, lapangan ini dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan (Dedy Sumiyarsono, 2002:1).

Pada saat ini bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer. Dari kalangan muda sampai kalangan tua dapat ikut menikmati olahraga ini. Kepopuleran olahraga ini dapat kita lihat juga banyaknya individu yang terlibat dalam permainan bola basket ini, mulai dari pemain di lapangan, wasit yang memimpin pertandingan, panitia pelaksanaan pertandingan, sampai penonton yang menyaksikan pertandingannya. Olahraga ini pun tidak hanya dimainkan oleh kaum pria, namun juga dimainkan oleh kaum wanita (Fauzi, 2010: 2).

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu pertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Permainan

bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda PERBASI), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab PERBASI) (A. Sarumpaet, dkk, 1992: 202).

Siti Nurrochmah (2009: 41) Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribble*, dan *shooting*. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan bermain yang baik.

Keterampilan bermain dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan *Lay up*, dan 6) Merayah (Imam Sodikun, 1992:48). Sedangkan menurut pendapat Sukintaka (1992: 12-32) Teknik dasar dalam olahraga bolabasket antara lain: menggiring, lempar tangkap, menembak, bertumpu pada satu kaki (*pivot*), meraih bola dari

papan pantul (*rebound*), penyerangan (*offense*), dan pertahanan (*deffence*), *offence move* dan bentuk-bentuk gerak tanpa bola. Permainan basket itu sendiri merupakan jenis permainan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan menggunakan tangan, serta permainan beregu yang dimainkan 2 tim.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktifitas fisik dengan permainan dan olahraga sebagai alatnya. Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sebagai bekal menjalani kehidupan sehari-hari. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah terutama sekolah menengah atas, siswa lebih senang mengikuti olahraga permainan salah satunya cabang olahraga bola basket. Pembelajaran bola basket selain dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa juga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam bermain bola basket. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan dan tujuan bermain bola basket adalah untuk mencari angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke ring basket lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka (Depdikbud, 1995: 1).

SMA Negeri 1 Comal merupakan salah satu SMA di Kabupaten Pematang Jaya yang memiliki banyak prestasi menarik, salah satunya dibidang olahraga bola basket khususnya tim putra. Tim bola basket putra sejak tahun 2010 hingga tahun 2011 SMA Negeri 1 Comal berturut-turut mendapatkan juara 2 dan puncaknya pada tahun 2012 dapat juara 1 pada POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Kabupaten Pematang Jaya dan Liga Bola Basket di Kabupaten Pematang Jaya dan juara 3 dalam satu Karesidenan Pekanbaru.

**Tabel 1. Kompetisi yang diikuti peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya dari tahun 2010 - 2016**

Tahun	Kompetisi/Pertandingan	Juara
2010	POPDA	2
2011	POPDA	2
2012	POPDA	1
2012	LIBA Pematang Jaya	1
2012	Keresidenan Pematang Jaya	3
2013	POPDA	3
2013	Karesidenan	Tidak juara
2014	POPDA	Tidak Juara
2015	POPDA	Tidak juara
2016	POPDA	Tidak juara

Prestasi tersebut diraih karena keuletan berlatih setiap harinya, yang disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini juga dikarenakan penguasaan keterampilan bermain bolabasket yang dimiliki cukup baik, hampir 3 dari 4 kali (Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu) latihan setiap minggunya digunakan untuk melatih penguasaan teknik dasar dalam bermain bolabasket yaitu teknik mengumpan (*Passing*), teknik menembak (*Shooting*), dan teknik menggiring (*Dribbling*).

Namun sejak tahun 2013 hingga 2016 prestasi yang diraih tim putra bolabasket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya menurun. Tahun 2013 hanya mendapatkan juara 3 dan tidak mendapat juara di tingkat Karesidenan Pematang Jaya, sedangkan tahun 2014 sampai sekarang belum ada prestasi sama sekali yang diraih tim bola basket putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya. Dikarenakan sistem latihan yang berubah yaitu hanya 1 atau 2 dari 4 kali latihan dalam satu minggu yang digunakan untuk berlatih teknik dasar dalam bermain bola basket. Dari masalah tersebut penulis ingin mengetahui bagaimana

kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan bermain bola basket yang mempengaruhi penurunan prestasi dibidang bola basket tersebut. Dengan menggunakan standar nilai pada masing-masing variabel keterampilan bola basket yang akan diujikan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat kemampuan keterampilan bermain bola basket yang berbeda-beda peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya Tahun 2016/2017
2. Belum diketahui menyebabkan penurunan prestasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Comal pada tahun 2016/2017.
3. Peserta ekstrakurikuler bola basket mengalami penurunan motivasi dalam berlatih.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya Tahun Pelajaran 2016/2017.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Belum diketahui tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
  - b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang keterampilan bermain bola basket.
  - c. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih / guru pembina dalam proses pelatihan di tim bola basket sekolah.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Guru

Memberi gambaran variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan *passing* siswa dalam permainan bola basket di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.



b. Bagi Siswa Putra

Dapat diketahui kecakapannya dalam bermain bola basket, sehingga setelah mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket siswa putra, dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket untuk prestasi.

c. Bagi Sekolah

Dengan mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket, dapat dijadikan acuan oleh sekolah untuk membuat program meningkatkan prestasi bermain bola basket, sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya peserta ekstrakurikuler putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang khususnya dalam olahraga permainan yaitu bola basket dan sebagai acuan untuk membuat tim bola basket putra SMA Negeri 1 Comal.

d. Bagi Peneliti

Hasil ini dapat digunakan sebagai karya ilmiah untuk melengkapi dan memperkaya kepustakaan dijadikan referensi dan komparasi bagi peneliti untuk masa yang akan datang.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Tingkat Keterampilan**

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang di capai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bias disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, berlompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010: 7).

Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan (Nurrochmah, Siti : 2009). Sementara menurut Phil Yanuar Kiram (1992: 11) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Banyaknya pengertian keterampilan diatas, keterampilan secara umum menurut kutipan diatas merupakan kemampuan menguasai suatu gerakan yang diperoleh dari latihan-latihan yang memerlukan aktivitas gerak dari tingkat kemahiran seseorang yang dipengaruhi dari tindakan sistem saraf ke pada sistem otot dengan reaksi otot yang benar untuk menghasilkan gerakan yang diinginkan.

Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakekatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan.

Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila dilaksanakan melalui proses pembelajaran atau pelatihan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 57-59). Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

## **2. Faktor-Faktor Yang Menentukan Keterampilan Gerak**

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 70) dalam keterampilan gerak, sebenarnya ada beberapa faktor yang menentukan keterampilan gerak. Menurut faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar; (2) faktor pribadi; (3) faktor situasional (lingkungan). Pada dasarnya pencapaian keterampilan belajar gerak dapat dipengaruhi beberapa faktor.

Setiap anak mempunyai perbedaan dalam menerima pembelajaran gerak. Kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah keterampilan banyak ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan dan bakat dari orang yang bersangkutan. Semakin baik kemampuan dan bakat anak dalam keterampilan tertentu, maka akan semakin mudahnya ia menguasai keterampilan yang dimaksud. Menurut Singer (1980: 80) dikutip Akbar Syaiful Alim dalam skripsi (2010) mengidentifikasi sekitar 12

faktor yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan. Faktor-faktor tersebut yaitu: (1) ketajaman indera; (2) persepsi; (3) intelegensi; (4) ukuran fisik; (5) pengalaman masa lalu; (6) kesanggupan; (7) emosi; (8) motivasi; (9) sikap; (10) faktor-faktor kepribadian yang lain; (11) jenis kelamin dan; (12) usia.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran, faktor situasional yang dapat mempengaruhi lebih tertuju pada keadaan lingkungan, sedangkan faktor situasional dipengaruhi peralatan yang digunakan termasuk media pembelajaran, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu berlangsung.

### **3. Permainan Bola Basket**

Bola basket adalah salah satu olahraga populer di dunia. Banyak cabang olahraga yang dibanyak digemari oleh para remaja. Permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Dalam bermain bolabasket siswa dilatih beberapa keterampilan fisik yang berkaitan dengan pertumbuhan bagian-bagian tubuh secara wajar. Persendian-persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat, pikiran dilatih memecahkan masalah dengan cepat dan tepat.

Menurut PERBASI (2012: 1) Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukan bola. Tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang. Bola basket

termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak yang terkoordinasi, sehingga menciptakan permainan menjadi indah. Melempar, menangkap, menembak maupun menggiring bola merupakan kunci keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik (Dedy Sumiyarsono, 2002: 12).

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain. Tujuan permainan adalah membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai. Dalam memainkan tiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, mengelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan (Agus Mukholik, 2004: 41). Sedangkan menurut Sodikun (1992: 28) Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bolabasket dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), bola dipantulkan dillantai (ditempat atau sambil berjalan). Tujuan dari permainan di atas adalah memasukkan bola ke ring lawan. Dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya kemasukkan sedikit mungkin.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing - masing lima orang

yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan membuat nilai atau angka.

#### **4. Teknik Dasar Permainan Bolabasket**

Pada permainan bolabasket sebaiknya para pemain bisa melakukan gerak secara efisien. Gerakan yang efisien dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar permainan bolabasket. Menguasai teknik dasar merupakan modal utama setiap pemain untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut Imam Sodikun (1992: 47) agar kemampuan individual setiap pemain bola basket terlihat bagus maka setiap pemain diharuskan menguasai teknik dasar permainan bola basket. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya :

##### ***a. Teknik Mengoper Bola (Passing) dan Menerima Bola (Catching)***

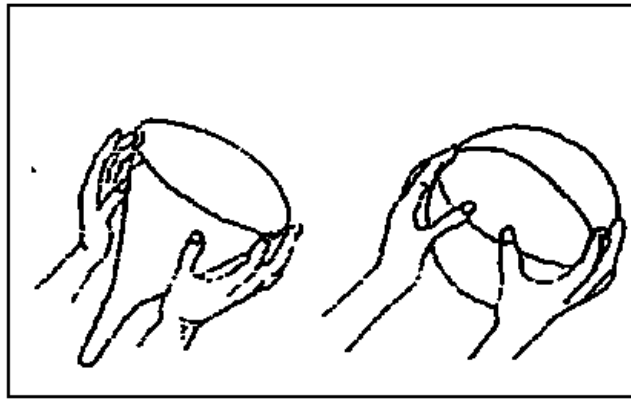
Menurut Imam Sodikun (1992: 48) *Passing* dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket. Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Melempar dan menangkap bola selalu dilakukan secara berteman, apabila seorang pemain memegang bola maka dia harus melempar bola sedangkan pemain dalam posisi tidak memegang bola maka dia bersiap untuk menerima atau menangkap bola. Mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, 3) membangun permainan yang ofensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri. (Wissel, 2000 : 71).



Menurut Danny Kosasih (2008: 25), ada beberapa elemen dasar dalam *passing* yang harus diajarkan agar persentase *turnover* bisa ditekan, antara lain:

1. Kecepatan, bola yang *passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan.
2. Target, setiap *passing* haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan *passing*, tetapi sasaran/target tangan peminta bola.
3. *Timing*, bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya.
4. Trik, pemain yang melakukan *passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui *defender*. Biasanya *defender* tertipu saat kita menggunakan tipuan mata.
5. Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain).

Menurut Imam Sodikun (1992: 48) ada beberapa jenis *passing* dan penggunaannya haruslah tepat pada setiap situasi. Dalam permainan basket, *passing* menggunakan dua tangan dibagi menjadi 3, yaitu:

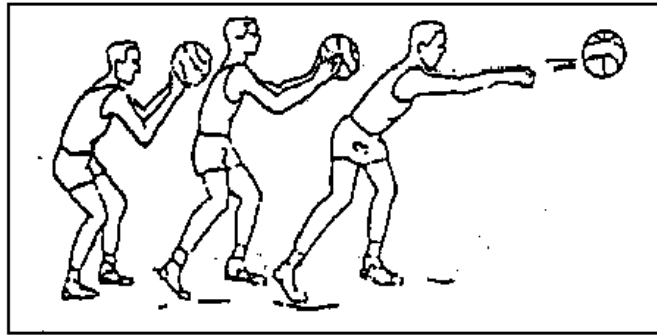


*Sumber: Imam Sodikun, 1992:48*

**Gambar 1. Posisi tangan dalam memegang bola**

a. Operan Tolakan Dada (*two hand chest pass*)

Operan tolakan dada merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam bermain. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dan kawan penerima bola tidak dijaga dengan ketat. Jarak lemparan ini antara 5 sampai 7 meter, tergantung pada kemampuan atau kekuatan melempar yang dimiliki seorang atlet. Lemparan ini dilakukan pada *fast break*, karena dengan lemparan dada yang baik dapat dilakukan kerjasama tim yang baik pula. Hal ini diimbangi dengan tangkapan yang baik sehingga akan cepat melemparkan bola dengan cepat pula (Imam Sodikun, 1992:50).

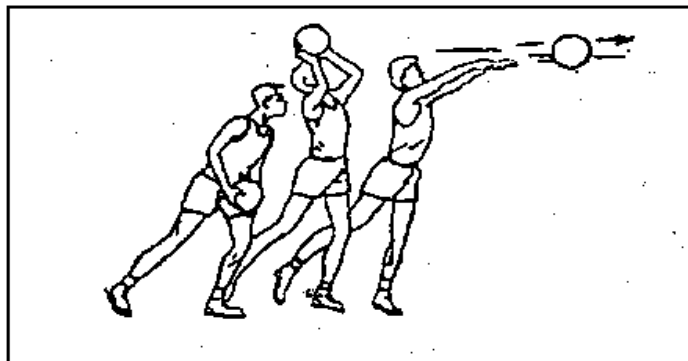


*Sumber: Imam Sodikun, 1992:50*

**Gambar 2. Lemparan dada dengan dua tangan**

b. Operan atas kepala (*over head pass*)

Lemparan pass ini sangat efektif bila para pemain memiliki postur tubuh yang tinggi dan bila diperlukan mengoper bola dengan segera pada saat menerima bola dalam posisi yang tinggi. Untuk melakukan lemparan ini pada dasarnya sama seperti melakukan tembakan dua tangan dari atas kepala, hanya saja arah bolanya lurus sesuai dengan tinggi pemain yang menghadang.

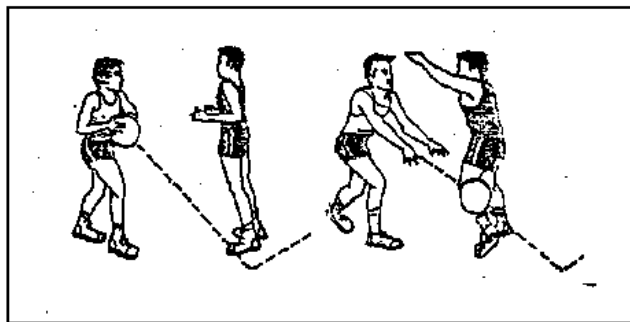


*Sumber: Imam Sodikun, 1992:51*

**Gambar 3. Lemparan dua tangan atas kepala**

c. Operan pantul ke lantai (*bounce pass*)

Lemparan ini dilakukan dengan jalan bola ke arah bawah dan cepat, sebab kemungkinan akan terserobot atau tertahan lawan. Gerakan ini hampir sama dengan gerakan lemparan dada dengan dua tangan hanya saja arahnya yang berbeda. Operan ini dilaksanakan bila penjaga berdiri agak renggang dari si pelempar, digunakan untuk terobosan kepada pemain pivot atau penembak mahir dengan melangkah putar. Pada operan dada dengan dua tangan arah bola lurus, sedangkan pada operan pantulan arah bola serong ke arah bawah tengah, samping bawah kanan, maupun bawah kiri dari tubuh lawan.



*Sumber: Imam Sodikun, 1992:53*

**Gambar 4. Lemparan pantulan**

Berdasarkan pendapat diatas bahwa macam-macam lemparan atau operan dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut :

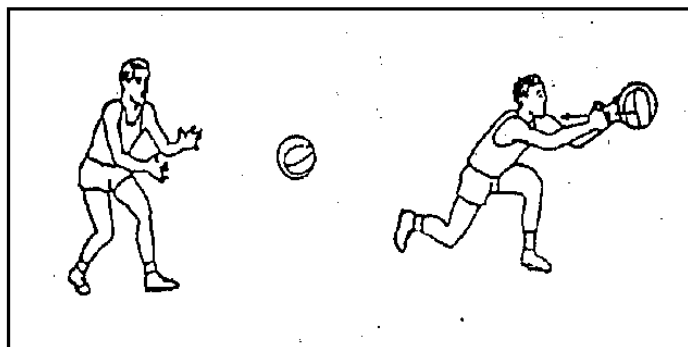
- a. Lemparan bola setinggi dada (*Chest Pass*)
- b. Lemparan diatas kepala dengan dua tangan (*Overhead Pass*)

c. Lemparan pantulan (*Bounce Pass*)

Menerima dan menangkap (*catching*) dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan baik dalam keadaan berhenti atau berlari. Dalam usaha menangkap bola bukannya menunggu akan tetapi menjemput bola. Bola yang akan ditangkap dengan cara jemputlah bola sebelum di dada dengan meluruskan kedua tangan ke depan dan sikap siap untuk menangkap, setelah menyentuh tangan segera bola ditarik ke arah dada. Menurut Danny Kosasih (2008: 33) gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. *Two Hands Up*, yaitu posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan
2. *Two Hands Down*, yaitu posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul kebawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas
3. *Block and Tuck*, yaitu gerakan tangan jika passing melebar dari target.

Penerima bola harus mengambil satu langkah pivot dan menggapai bola dengan satu tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan.



Sumber: Imam Sodikun, 1992:57

**Gambar 5. Sikap menerima dan menangkap bola**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 16) Teknik menerima bola adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola,
- b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola,
- c) Berat badan bertumpu pada kaki depan,
- d) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tarikalah kaki depan ke belakang, siku kedua lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan,
- e) Badan agak condong ke depan,
- f) Berat badan bertumpu pada kaki belakang,
- g) Posisi bola di pegang di depan badan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa dalam teknik menerima bola sebaiknya di ikuti dengan gerak lanjutan pada saat gerakan menerima bola. Gerak lanjutan atau *follow trough* dalam teknik menerima bola adalah berat badan bertumpu pada kaki belakang kemudian bertumpu pada kaki depan dan badan agak condong ke depan.

#### ***b. Teknik Menembak (Shooting)***

Menurut PERBASI (2010: 18) menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Menurut Danny Kosasih (2008: 46-47) *shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "BEEF". B (*Balance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata



kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*), agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow Through*), kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Wissel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

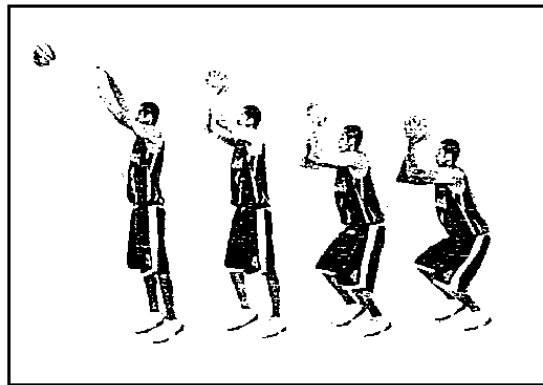
Imam Sodikun (1992:94) mengemukakan bahwa menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak. Penembak yang hebat sering disebut *pure-shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Wissel (2000: 43) mengungkapkan beberapa pemain beranggapan *pure-shooter* adalah anugerah alam, bakat sejak

lahir. Ini adalah konsep yang salah, penembak yang handal itu hasil latihan bukan dari lahir.

Banyak teknik *shooting* yang dapat dilakukan diantaranya:

1) *Set Shot*

*Set Shoot* adalah melakukan *shooting* tanpa melompat. Biasanya digunakan saat melakukan tembakan pinalti (Vitro).

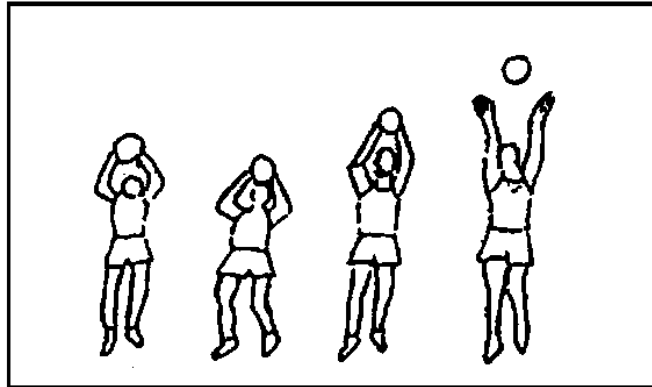


*Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50*

**Gambar 6. *Set Shot***

2) Menembak Dua Tangan Dari Atas Kepala

Awalan dari tembakan dua tangan di atas kepala dimulai dari atas kepala agak ke belakang dengan bola dipegang oleh kedua tangan sama seperti pegangan bola pada lemparan dua tangan di atas kepala (Imam Sodikun, 1992:61.



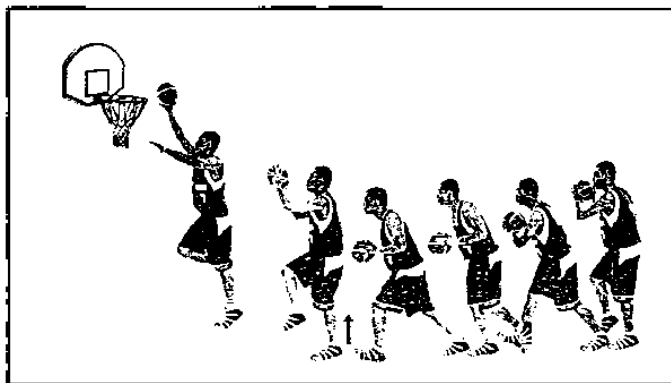
*Sumber: Imam Sodikun, 1992:61*

**Gambar 7. Tembakan dua tangan diatas kepala**

### 3) *Lay Up Shot*

Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangna kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejakkan kaki terakhir

sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring.



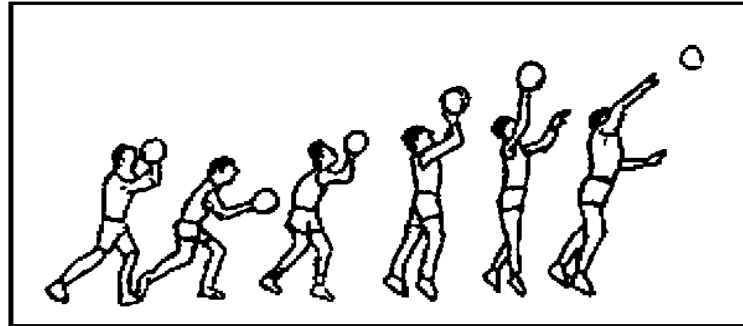
*Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50*

**Gambar 8. Tembakan *lay-up***

### 4) Menembak dengan satu tangan

Tembakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, sedangkan tangan satunya menjaga keseimbangan bola. Cara menembak ini

juga dapat dilakukan dengan melompat atau pun tanpa melompat (Imam Sodikun, 1992: 62).

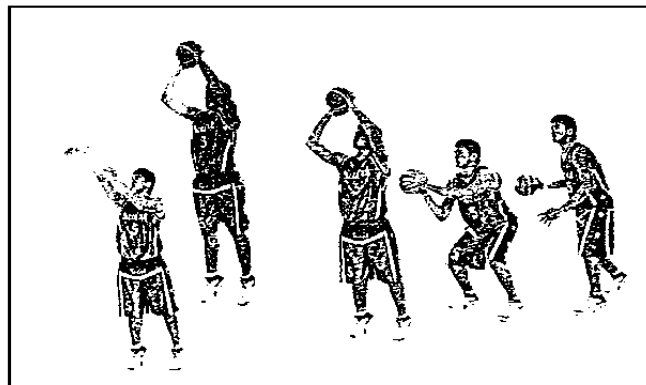


Sumber: Imam Sodikun, 1992: 62

**Gambar 9. Tembakan dengan satu tangan**

#### 5) *Jump Shot*

*Jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.



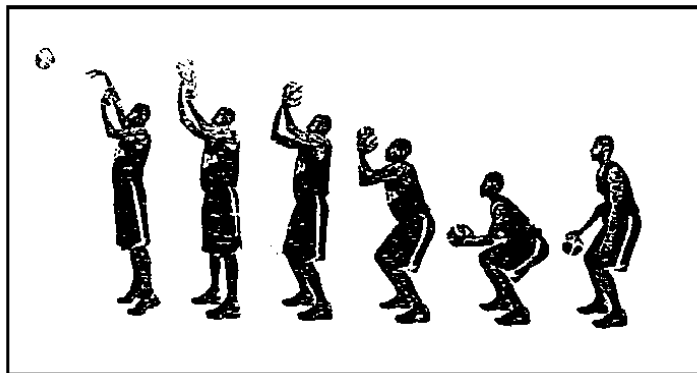
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

**Gambar 10. *Jump Shot***

#### 6) *Free Throw Shot*

Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring. *Free throw*

memiliki posisi yang sama dengan set shot. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan pergerakannya sebentar untuk fokus pada ring. Tarik nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain.



Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

**Gambar 11. Free Throw**

Berdasarkan pendapat diatas secara umum bahwa macam-macam tembakan dalam permainan bolabasket adalah a) *Set Shot*; b) Menembak Dua Tangan Dari Atas Kepala; c) *Lay Up Shot*; d) Menembak dengan satu tangan; dan e) *Jump Shot Free Throw Shot*.

### **c. Teknik Menggiring (Dribbling)**

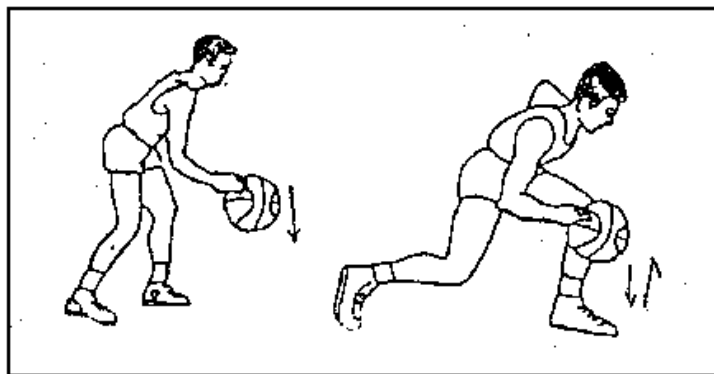
Menurut Wissel (2000: 95) *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim. Menurut Imam Sodikun (1992: 57) menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang

tinggi. Sedangkan menurut Perbasi (2006:18) *dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain, tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi yang baik untuk melakukan *passing* ataupun *shooting*.

Manfaat *dribble* antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat *fast break* untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka (Wissel, 2000: 95).<sup>31</sup> Menurut Imam Sodikun (1992: 57) *dribble* dapat dilakukan dengan bola yang tinggi untuk kecepatan dan bola yang rendah untuk kontrol atau penguasaan bola. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola diambil sambil dipantulkan, baik itu jalan kaki maupun sambil berlari. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai, sementara saat menggiring bola tangan tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan atau bola diam dalam genggam tangan. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 38) *dribble* dilakukan dengan kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu relaks, namun tegas menekan bola.

Menurut Wissel (2000: 96) untuk menjadi pemain yang efektif, pemain harus ahli dalam men-*dribble* dengan tangan manapun. Buatlah bola menjadi perpanjangan tangan, tegakkan kepala untuk melihat seluruh lapangan. Gerakan dasar men-*dribble* terdiri dari *control dribble*, *speed dribble*, *footfire dribble*,

*change-of-pace dribble, retreat dribble, croos-over dribble, inside-out dribble, dan behind-the-back dribble.* Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 38) gerakan-gerakan *dribble* yang umum digunakan oleh pemain yaitu *low dribble, power dribble, speed dribble, change-of-pace dribble, croos-over dribble, head and shoulders move, head and shoulders croosover move, revers/spin dribble, back dribble, behind the back dribble, dan beetwen the legs dribble*



Sumber : Imam Sodikun, 1992:58

**Gambar 12. Tehnik menggiring bola**

## **5. Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket**

Untuk mencapai prestasi secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Pembinaan didalam pelaksanaanya adalah tanggung jawab langsung oleh pembina. Oleh karena itu, pembina melalui koordinasi dengan pengurus harus merancang jadwal kegiatan untuk satu tahun. Didalam jadwal itu diharapkan terdapat uraian bentuk kegiatan dan pelaksanaan dari kegiatan itu sendiri, dukungan sarana dan prasarana, serta pihak-pihak yang terkait.

Di Indonesia peraturan permainan bola basket yang resmi berlaku adalah permainan bola basket yang dikeluarkan oleh PB.PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Aturan inilah yang harus disepakati oleh semua

pemain, pelatih, maupun penonton. Permainan bola basket ini sangat digemari karena manfaatnya sangat baik untuk membentuk suatu sikap sportivitas serta kerjasama dengan teman atau orang lain. Semakin bertambahnya waktu, peminat dan penggemar olahraga permainan bola basket semakin meningkat, ini dibuktikan dari seringnya diselenggarakan turnamen atau kejuaraan bola basket baik di tingkat daerah maupun nasional.

Dalam pembinaan prestasi bola basket agar tercipta prestasi yang optimal, maka perlu pembinaan seutuhnya dari olahraga bola basket. Prestasi terbaik hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

- 1) Kepribadian Atlet

Istilah kepribadian atlet dalam bentuk pelaksanaan operasional ini adalah sejumlah ciri unik dari seorang atlet. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : sikap positif melaksanakan latihan, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, semangat bersaing dan berprestasi.

- 2) Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Pada cabang olahraga basket komponen kondisi fisik adalah kekuatan, power, daya tahan, koordinasi dan kecepatan. Berkaitan dengan kemampuan fisik, diperlukan derajat kebugaran jasmani yang serasi dengan tuntutan kerja bagi seseorang



mencakup kebugaran bertalian dengan kesehatan dan kebugaran bertalian dengan prestasi.

### 3) Keterampilan Teknik

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan teknik. Persoalan penting bagaimana memadukan kemampuan fisik untuk mendukung keterampilan.

### 4) Keterampilan Taktis

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif. Selain itu agar ia mampu beradaptasi dengan situasi kompetisi secara keseluruhan.

### 5) Kemampuan Mental

Latihan mental tertuju ada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan agar atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu mengurangi stress mental, atau mengatasi stress mental dari beban latihan yang berat dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh (Rusli Lutan, dkk., 2000: 36).

Pada cabang olahraga bola basket keterampilan teknik merupakan hal pokok yang harus dikuasai. Keunggulan pada keterampilan teknik akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam cabang olahraga bola basket antara lain teknik melempar dan menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, lay up shoot dan merayah (Imam Sodikun, 1992:48). Penguasaan teknik dasar permainan bola basket tersebut merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan pencapaian peningkatan prestasi disamping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

#### **6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas**

Menurut Sukintaka (1991: 66) bahwa karakter siswa SMA (16-18 tahun) ada beberapa aspek, salah satunya adalah aspek jasmani: (1) kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik, (2) senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerakan akrobatik, (3) anak laki laki keadaan jasmaninya lebih matang, (4) anak perempuan mempunyai proporsi tubuh lebih baik, (5) mampu menggunakan energi dengan baik, (6) mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan. Pada aspek perkembangan motorik menurut Sukintaka (1991: 67) keadaan tubuh siswa SMA akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi. Oleh karena itu, mereka telah siap untuk dilatih diluar jam pelajaran.

Siswa SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya pada dasarnya adalah remaja yang berada dalam proses penyempurnaan baik keadaan fisik maupun

psikis. Aspek-aspek perkembangan tersebut terkait dengan proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Karakteristik siswa SMA Negeri 1 Comal adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik siswa di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya sangat bervariasi. Hal tersebut dipengaruhi lingkungan dimana siswa tumbuh, faktor keturunan, dan asupan gizi yang diterima oleh siswa. Siswa memiliki latar belakang berasal dari berbagai macam keluarga yang berbeda, yaitu keluarga PNS, pedagang, petani, dan industri rumahan.

b. Perkembangan kognitif

SMA Negeri 1 Comal menjadi sekolah favorit di Kabupaten Pematang Jaya wilayah timur, sehingga banyak siswa dari SMP N 1 Comal, SMP N 2 Comal, SMP N 3 Comal, SMP N 1 Bodeh, SMP N 2 Bodeh, SMP N 3 Bodeh dan sekitarnya ingin belajar di sekolah ini. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan sekolah ini sangat baik, sehingga siswa di SMA Negeri 1 Comal memiliki tingkat kecerdasan yang baik.

c. Perkembangan afektif

Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Jaya memiliki sikap yang baik, tidak melanggar aturan dan tata tertib sekolah. Jarang terdengar ada siswa SMA Negeri 1 Comal terlibat masalah di luar sekolah, baik dengan sekolah lain atau dengan masyarakat. Kegiatan keagamaan seperti ISC dan sholat berjamaah masih dilaksanakan.

d. Perkembangan sosial

Hampir semua siswa di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang aktif di kegiatan organisasi sekolah dan masyarakat. Siswa tersebar aktif di kegiatan osis, pramuka, PMR, PKS, keagamaan, dan kegiatan olahraga seperti bola basket, bola voli, sepak bola, futsal dan bulu tangkis.

e. Perkembangan motorik

Siswa SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan masa dewasa, sehingga siswa sudah siap secara fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak digemari oleh siswa baik putra maupun putri. Ada beberapa dari siswa yang menekuni olahraga seperti sepak bola, futsal, bola basket, dan bulu tangkis diluar sekolah.

## **7. Kegiatan Ekstrakurikuler**

Di dalam memberikan pengertian tentang kegiatan ekstrakurikuler terdapat perbedaan yang satu dengan yang lainnya, diantaranya yaitu:

- a. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan pelajaran di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk

memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

- c. Menurut Moh. User Usman (1993: 22), upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar adalah kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud serta mempunyai tujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan serta kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan peserta didik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Berikut ini dikemukakan penelitian yang relevan dengan membahas permasalahan yang sesuai dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Sulistyono (2010) melakukan penelitian “Tingkat Kemampuan Keterampilan Bolabasket Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas XI SMA Piri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2008/2009”. Dengan sampel sebanyak putra 17 siswa sedangkan putri 13 siswa. Terdapat 3 siswa ke dalam kategori baik, 4 siswa putra dalam kategori cukup, 9 siswa putra dalam kategori kurang, dan 1 siswa putra dalam

kategori kurang sekali. Sedangkan siswa putri terdapat 6 siswa dalam kategori sedang, 6 siswa dalam kategori kurang, 1 siswa dalam kategori kurang sekali.

2. Fredik (2010) judul penelitian “Tingkat Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwonegoro Banjarnegara Tahun Pelajaran 2009/2010”. Metode yang digunakan metode survey dengan instrumen tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA kelas XI Negeri 1 Purwonegoro Tahun Ajaran 2009/2010 sebagian besar berkategori cukup sebesar 47,6% (30 anak). Dan berkategori sedang sebesar 4,8% (3 anak). Sehingga dapat disimpulkan tingkat keterampilan bermain bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purwonegoro Tahun Ajaran 2009/2010 adalah cukup.

### **C. Kerangka Berfikir**

Permainan bolabasket adalah permainan tim, yang terdiri dari karakteristik yang berbeda-beda. Kemampuan teknik dasar dalam permainan bolabasket harus dikuasai oleh setiap pemain, akan tetapi setiap individu pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda. teknik dasar dalam bermain bolabasket merupakan modal utama setiap pemain untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut Imam Sodikun (1992: 47) agar kemampuan individual setiap pemain bola basket terlihat bagus maka setiap pemain diharuskan menguasai teknik dasar permainan bola basket. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya teknik mengumpan dan menangkap (*Passing* dan *Catching*), Teknik Menembak (*Shooting*), dan Teknik Menggiring (*Dribbling*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang. Berdasarkan uraian tersebut apakah teknik dasar permainan bola basket

di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang sudah diterapkan dengan baik dan benar, untuk itu peneliti akan melakukan observasi lebih lanjut dengan data yang sudah disediakan.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu mengenai keterampilan dasar bermain bolabasket siswa, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan dan variabel terikatnya adalah menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*) dan mengoper (*passing*). Definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut :

1. Tingkat keterampilan adalah skor yang diperoleh siswa setelah mengikuti serangkaian tes yang berupa tes pengambilan data menggunakan keterampilan bermain bola basket untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan masing-masing peserta dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Pengambilan data yang digunakan dengan menggunakan tes dan pengukuran masing-masing peserta.
2. *Dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim. Menggiring bola (*dribble*) adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa



lari ke segala arah. Kemampuan menggiring bola (*dribble*) merupakan suatu usaha membawa bola ke depan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu mampu menggiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dengan melewati beberapa kursi atau cone yang sudah dipasang sebelumnya.

3. kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Kemampuan *Shooting* merupakan suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu menembak ke arah ring selama 1 menit dengan posisi yang telah ditentukan sebelumnya
4. Ada beberapa jenis *passing* dan penggunaannya haruslah tepat pada setiap situasi. Kemampuan *passing* merupakan usaha untuk mengoper atau menangkap bola, untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu memantulkan bola ke tembok selama 15 detik dengan jarak yang sudah ditentukan.

### **C. Subyek Penelitian**

populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Kemudian Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Comal yang berjumlah 12 peserta yang berusia 16 – 18 tahun. Sehingga penelitian ini

merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen**

Instrumen Penelitian adalah alat fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis. instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, fenomena ini disebut variabel penelitian. Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen yang berstandar yang dikutip dari item tes STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Tes keterampilan bermain bola basket terdiri dari tiga tes, yaitu :

#### **1) Memantulkan Bola ke Dinding Tembok**

##### **a) Tujuan**

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur ketrampilan menolak, melempar, dan menangkap bola (kemampuan *passing*).

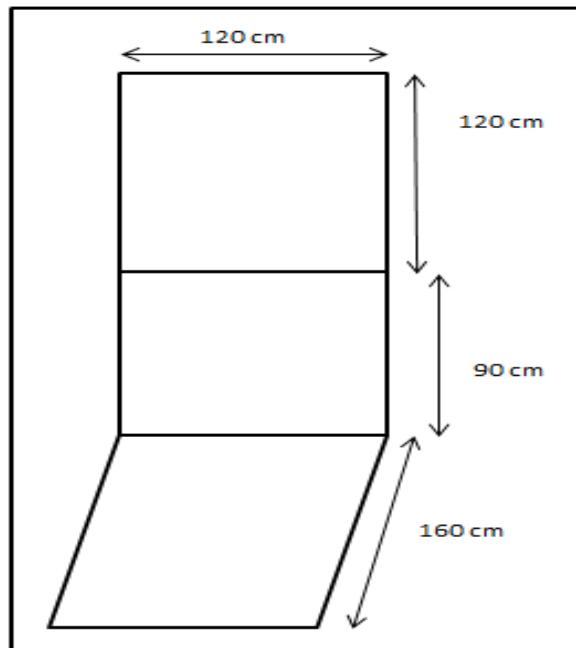
##### **b) Alat-alat dan perlengkapan**

Untuk satu pelaksanaan dibutuhkan satu bola basket, satu sasaran pada dinding tembok yang rata (lihat gambar 3.1), satu *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.

c) Petunjuk Pelaksanaan

Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas, menghadap ke arah sasaran tembok, bola pada kedua tangan. Pada aba-aba 'ya' pantulkan bola ke sasaran sebanyak-banyak selama 15 detik. Bola tidak boleh di voli. Pantulan yang sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan pada atau dari belakang garis. Dalam memantulkan atau melempar bola boleh dengan satu tangan atau dengan dua tangan. Apabila bola tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas bola segera di ambil dan dengan cepat kembali siap di belakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba 'stop'.

d) Penilaian : Hitunglah jumlah pantulan yang sah selama 15 detik.



*Sumber : Ngatman (2001: 11)*

**Gambar 13. Instrumen Memantulkan bola ke tembok**

## 2) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

### a) Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan ketrampilan menggiring bola dan kelincahan mengubah arah (*agility*).

### b) Alat-alat dan perlengkapan

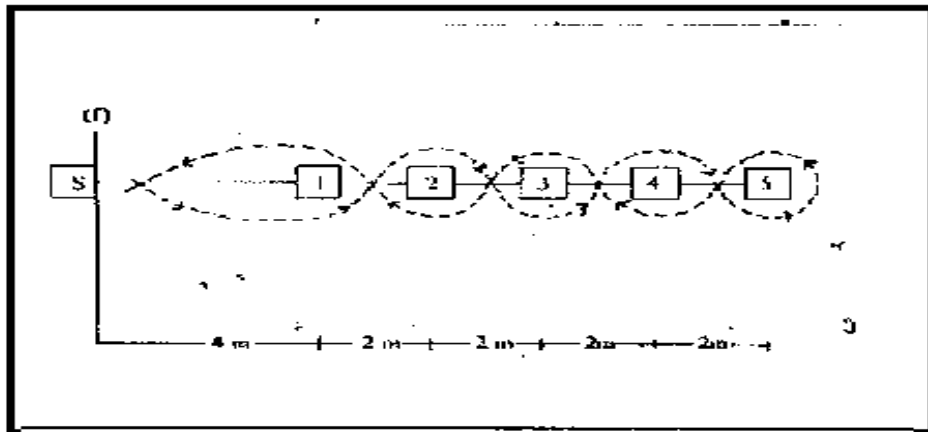
Untuk satu pelaksanaan dibutuhkan satu ruangan yang cukup luas, satu bola basket, *cone* (5 buah), satu *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.

### c) Petunjuk Pelaksanaan

Pada aba-aba ‘siap’ testi berdiri dibelakang garis start, letakkan bola di tengah-tengah garis start. Setelah aba-aba ‘ya’, testi segera mengambil bola dan menggiring sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar dibawah dengan melewati rintangan 5 buah *cone* yang berjarak masing – masing 2 meter dan dari garis start sampai ke *cone* pertama 4 meter. Jadi jarak antara start sampai ujung *cone* yang terakhir 14 meter. Jarak dari garis start kembali melewati garis finish. Menggiring bola boleh bergantian tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bolabasket. Setiap *cone* harus dilampaui dengan menggiring bola. Pada saat melampaui garis finish, bola harus tetap digiring. Garis start juga merupakan garis finish. Apabila saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah di tempat dimana terjadi mental pertama tersebut dengan segera. Apabila pada saat menggiring

bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka bola boleh dan segera digiring kembali.

- d) Penilaian : kecepatan menggiring dihitung dari saat aba-aba 'ya' sampai testi melampaui garis finish.



*Sumber: Ngatman (2001: 11)*

**Gambar 14. Instrumen Menggiring Bola**

- 3) Menembak (*shotting*) selama satu menit (memasukkan bola ke ring)

- a) Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring.

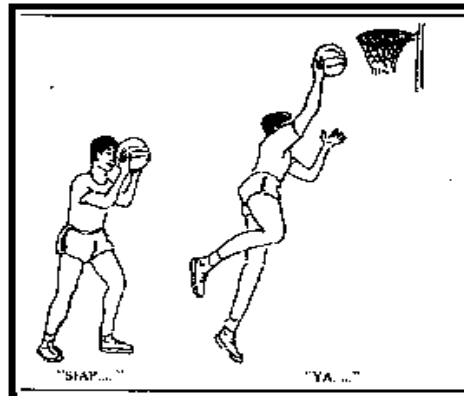
- b) Alat-alat dan perlengkapan

Untuk satu pelaksanaan dibutuhkan lapangan basket (ring basket), satu bola basket, satu *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.

- c) Petunjuk Pelaksanaan

Pada aba-aba 'siap', testi berdiri bebas di dekat dan ke arah basket dengan bola di tangan. Setelah aba-aba 'ya', testi segera menembakkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyak selama

1 menit. Apabila bola mental jauh atau tidak terkuasai lagi, bola segera di ambil dan dengan berlari atau berjalan, kembali secepat-cepatnya ke arah ring basket untuk kemudian menembakkan lagi ke dalam ring basket.



*Sumber: Ngatman (2001: 11)*

**Gambar 15. Tes Memasukkan Bola Ke Dalam Ring Basket**

Instrumen yang digunakan dalam tes dan pengukuran ini telah mempunyai nilai validitas tes, yaitu sebesar 0,826. Hasil dari penelitian uji coba mendekati angka 1 yang berarti hasil penelitian uji coba bersifat reliabel. (tetap konsisten walaupun dilakukan uji coba berulang-ulang)

## **2. Tahap Penilaian**

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap butir tes dengan kategori 1) Baik sekali, 2) Baik, 3) Sedang, 4) Kurang, dan 5) Kurang Sekali.

Tahapan penilaian tes ketrampilan bermain bola basket adalah sebagai berikut:

- a) Jumlah pantulan bola kedinding tembok yang sah.

- b) Lamanya waktu yang diperlukan untuk menggiring bola sejak saat aba-aba “YA” samapai *testee* melampaui garis *finish*.
- c) Jumlah bola yang masuk ke dalam ring basket selama satu menit.

Selanjutnya nilai ketrampilan disesuaikan dengan norma tes ketrampilan bermain bola basket SLTA putera pada tabel 3.1 dibawah ini. Diubah menjadi nilai-T (T-*score*) (Lihat Lampiran). Nilai-T disebut juga dengan nilai ketrampilan.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran dengan menggunakan angka-angka dari hasil tes yang telah ditetapkan. Nilai yang berupa angka-angka dari hasil tes yang telah ditetapkan. Nilai yang berupa angka-angka mempunyai satuan yang tidak sama, maka untuk menyamakan satuan dari beberapa tes tersebut perlu di ubah dalm bentuk skor t.

### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat keterampilan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 01 Comal. Berikut untuk menganalisis data tersebut:

1. Mengumpulkan hasil kasar atau *raw score* dari setiap tes item, yaitu tes *passing*, *dribble*, dan *shooting*.
2. Setelah itu dengan menggunakan tabel tes kecakapan bermain bolabasket, setiap hasil kasar diubah menjadi Skor t. tiga macam Skor t dijumlahkan dan merupakan nilai kecakapan bermain bolabasket.
3. Hasil yang telah diubah ke dalam skor t, selanjutnya diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori. Kategori tersebut disajikan dalam distribusi

frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

Setelah data dikategorikan tabel norma kemudian buat presentase terhadap masing-masing norma penilaian dengan rumus presentase sebagai berikut :

$$\frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$F$  : Frekuensi

$N$  : Jumlah Test.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Comal dengan alamat Jalan Jendral A. Yani No. 77 Kabupaten Pemalang. Subjek pada penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Comal Tahun Ajaran 2015/2016 Kabupaten Pemalang yang berjumlah 12 siswa. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2016 Seluruh pelaksanaan pengukuran tersebut dilakukan dari pukul 14.30 WIB sampai 17.00 WIB.

##### **2. Deskripsi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian tes dan pengukuran yang telah dilakukan di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data tes dan pengukuran memantulkan bola ke tembok selama 15 detik, Menggiring bola dan menembak bola ke ring basket selama 1 menit peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang dapat dideskripsikan sebagai berikut:

##### **a. Distribusi data tes memantulkan bola ke tembok (*passing*) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang.**

Hasil pengambilan data memantulkan bola ke tembok selama 15 detik (*passing*) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 30; nilai

maksimum = 57; rata-rata = 47.00; median = 48.50; modus = 50; *standard deviasi* = 6.915; serta Variabel = 47.818

**b. Distribusi data tes menggiring bola (*dribble*) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang.**

Hasil pengambilan data tes menggiring bola (*dribble*) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 24; nilai maksimum = 69; rata-rata = 56.08; median = 59.00; modus = 62; *standard deviasi* = 11.973; serta Variabel = 143.356

**c. Distribusi data menembak ke ring selama 1 menit (*shooting*) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang.**

Hasil pengambilan data tes menembak ke ring selama 1 menit (*shooting*) peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 50; nilai maksimum = 64; rata-rata = 57.33; median = 58.00; modus = 50; *standard deviasi* = 5.211; serta Variabel = 27.152

**d. Distribusi data keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang.**

Hasil pengambilan data keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 136; nilai maksimum = 185; rata-rata = 160.42; median

= 162.50; modus =166; *standard deviasi* = 15.710 serta *variable* = 246.811 Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

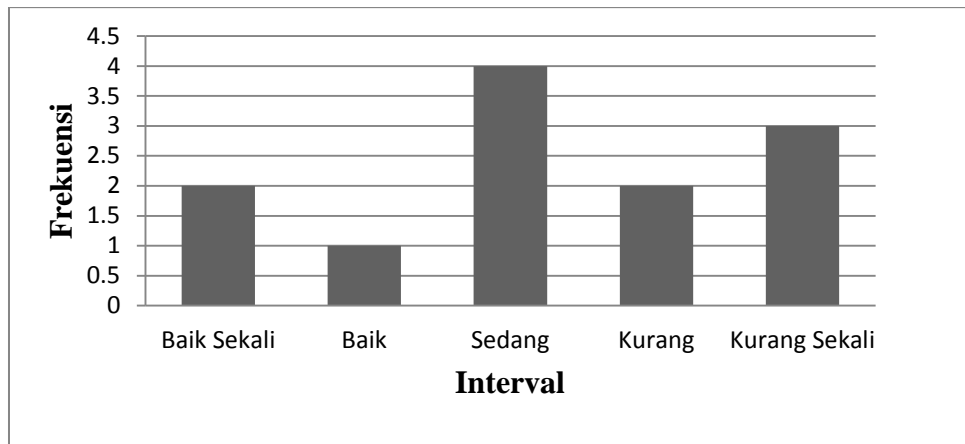
**Tabel 1. Distribusi frekuensi data keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang.**

Klasifikasi	Jumlah T score	Frekuensi
Baik Sekali	177 ke atas	2
Baik	167-176	1
Sedang	157-166	4
Kurang	147-156	2
Kurang Sekali	146 kebawah	3

*Sumber : Hasil Penelitian*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa siswa memiliki skor antara 146-177, yang memiliki skor  $\geq 177$  ada 2 siswa, skor 167-176 ada 1 siswa, skor 157-166 ada 4 siswa, skor 147-156 ada 2 siswa, dan yang terakhir skor  $\leq 146$  ada 3 siswa. Menunjukkan bahwa siswa paling banyak mendapatkan skor 157-166 yaitu 4 siswa.

Hasil data tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar ini:



sumber : Hasil Penelitian

**Gambar 16. Diagram data keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang.**

Dari data, tabel dan gambar di atas diketahui keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler putra SMA Negeri 01 Comal berkategori baik sekali 16,7% (2 anak), berkategori baik 8,3% (1 anak), berkategori Sedang 33,3% (4 anak), berkategori kurang 16,7% (2 anak), berkategori kurang sekali 25,0% (3 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang adalah Sedang.

## **B. Pembahasan**

Bola basket merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Dalam permainan bola basket, dikatakan terampil apabila dapat menguasai teknik-teknik

dasar dalam bola basket dengan baik yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), menggiring bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam keranjang (*shooting*). Seseorang dikatakan sangat terampil bila dapat bergerak secara efisien dan efektif atau bila nampak mempunyai potensi yang baik untuk melakukan satu gerak khusus. Keterampilan sangatlah dibutuhkan dalam permainan bola basket, khususnya bagi seorang pemain.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler putra di SMA Negeri 01 Comal Kabupaten Pematang Siantar sebagian besar berkategori Sedang sebesar 33,3%, hal tersebut diartikan sebagian besar peserta ekstrakurikuler mempunyai keterampilan yang Sedang. Hal tersebut diartikan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 01 Comal Kabupaten Pematang Siantar belum terlatih dengan baik, dikarenakan intensitas latihan yang masih sedikit. Kemudian berbagai faktor seperti kurangnya intensitas latihan, serta minat dan motivasi diri siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Kurangnya latihan disekolah menjadi salah satu faktor untuk mendukung keterlatihan siswa, dikarenakan semakin banyak dan sering berlatih maka keterlatihan dan keterampilan pemain akan konsisten dan terjaga bahkan sampai akan terus meningkat keterampilan bermain bola basket. Di SMA Negeri 01 Comal kabupaten Pematang Siantar hanya diadakan satu atau dua hari dalam satu minggu ditambah siswa yang tidak konsisten dengan kehadiran latihannya. Dan masih kurangnya intensitas latihan menyebabkan

tingkat keterampilan bermain bolabasket mereka masih banyak yang kurang dan belum maksimal.

Meskipun demikian tidak sedikit juga siswa yang mempunyai kategori baik sekali, baik dan cukup. Siswa yang masuk dalam kategori tersebut mempunyai tingkat keterampilan yang terlatih. Hal itu dikarenakan peserta ekstrakurikuler bolabasket putra tersebut aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah, sehingga peran aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menjadikan peserta tersebut mempunyai intensitas latihan yang rutin, sehingga unsur-unsur dalam keterampilan dalam bermain bola basket seperti: kecepatan, ketepatan dan kekuatan dapat tercapai. Ketepatan dan kekuatan saat melakukan *shooting* dan *passing*, sehingga keterlatihan peserta menjadi faktor yang utama dalam meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket.

Keterampilan bermain tersebut tidak terlepas dari faktor individu peserta, peran pelatih serta lingkungan disekitar mereka. Faktor individu merupakan faktor yang ada di diri peserta, diantaranya adalah kemampuan dan bakat peserta dalam olahraga bola basket. Peserta yang mempunyai bakat yang baik maka akan semakin mudah menguasai keterampilan yang dilatih. Faktor pelatih menjadi faktor pendukung yang mampu meningkatkan keterampilan peserta, pelatih yang baik, dia akan mampu memberikan motivasi dan metode latihan yang baik untuk meningkatkan keterampilan bola basket mereka. Sedangkan faktor lingkungan merupakan kondisi

disekitar peserta yang dapat mendukung keterampilan peserta, seperti fasilitas yang memadai dan lengkap dalam mendukung proses latihan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dapat diketahui keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler putra SMA Negeri 1 Comal berkategori baik sekali 16,7% (2 anak), berkategori baik 8,3% (1 anak), berkategori Sedang 33,3% (4 anak), berkategori kurang 16,7% (2 anak), berkategori kurang sekali 25,0% (3 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler putra SMA Negeri 1 Comal adalah Sedang.

#### **B. Implikasi**

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Comal, untuk digunakan sebagai bahan kajian agar lebih mengetahui keterampilan bermain ekstrakurikuler bola basket terutama putra. Keterampilan bermain bola basket dapat berkembang baik jika latihan dilakukan dengan rutin dan intensif, dan perkembangan latihan yang intensif ditentukan oleh beberapa faktor pendukung diantaranya guru, pelatih dan sarana prasarana dan peserta itu sendiri.
2. Timbulnya kepercayaan diri siswa untuk selalu meningkatkan keterampilan bermain bola basket dengan latihan yang rutin dan intensif, dengan demikian keterampilan bermain bola basket dapat meningkat.



3. Menjadi masukan yang berguna bagi penulis selanjutnya untuk menjadi breferensi penulisan karya ilmiah selanjutnya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu, apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak memperhatikan kondisi tempat sarana dan prasarana, apakah sudah sesuai dengan standar peraturan permainan bola basket seperti: ukuran lapangan, ukuran bola dan tinggi ring.

### **D. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Siswa ynag masih mempunyai keterampilan bermain bola basket kurang dan kurang sekali, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasarnya dapat meningkatkan dengan baik.
2. Pelatih hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan tes untuk mengetahui tingkat keterampilan bola basket yang dimiliki peserta ekstrakurikuler, dengan demikian pelatih dapat memberikan porsi latihan yang lebih meningkat, dan dapat digunakan untuk mencari bibit atlet bola basket.

3. Sekolah untuk lebih memberikan fasilitas olahraga basket, agar minat siswa terhadap bola basket meningkat, dengan demikian keterampilan bermain juga dapat meningkat.
4. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap keterampilan dasar bermain bola basket dengan mengganti ataupun dengan menambah variable-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup.


## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Jakara: Karmedia
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Boloabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdikbud. (1977). *Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud. (1992). *Surat keputusan (SK) Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (Dirjen Dikdasmen) nomor: 226/C/Kep/0/1992*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1995). *Petunjuk Teknis Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jawa Barat: Depdikbud.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2008). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Fauzi. (2010). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa SMA Negeri 01 Purwonegoro Banjarnegara Tahun Ajaran 2009/2010 (Skripsi)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fredik. (2010). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa SMA Negeri 01 Purwonegoro Banjarnegara Tahun Pelajaran 2009/2010 (Skripsi)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hall, Wissel. (1996). *Bola Basket. Langkah Untuk Sukses*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud
- Moh. User Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdiknas
- Muhammad Ali. (1993). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Perbasi. (2006). *Peraturan Peraturan Bola Basket*. Jakarta. PB. Perbasi.

- Perbasi. (2010). *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Perbasi. (2012). *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Phil Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Singer. (1980). *Motor Learning and Human Performance and Application To Motor Skill Movement Behaviors*. Macmilan Publishing Co: New York.
- Siti Nurrochmah. (2009). *Pengembangan Instrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Deputi IPTEK Olahraga
- Soerjono Soekanto. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sulistyo. (2010). *Tingkat Kemampuan Keterampilan Bola Basket yang di Modifikasi pada Siswa Kelas XI SMA Piri 01 Yogyakarta Tahun Ajaran 2008/2009*. Laporan penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Pendidikan Olahraga. Vol. 5, No.1, April 2008
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

  
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon: (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

---

Yogyakarta, 10 Mei 2016

Nomor : 074/1559Kesbangpol/2016  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth  
Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah  
Provinsi Jawa Tengah  
Di  
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 285/ UN.34.11/ PL/ 2016  
Tanggal : 09 Mei 2016  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian


Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal **"KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA N 01 COMAL"**, kepada:


Nama : MUHAMMAD DANU PRABOWO  
NIM : 12601244090  
No. HP/Identitas : 085742869336 / 3327120211930001  
Prodi /Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi PJKR / POR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Yogyakarta.  
Lokasi Penelitian : Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Jawa Tengah, Provinsi Jawa Tengah 52363  
Waktu Penelitian : 23 Mei 2016 s.d 29 Mei 2016  
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.  
Demikian untuk menjadikan maklum.

a.n. KEPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY  
KABID. POLDAGRU DAN KEMASYARAKATAN  
  
**ARIS ARIYANTO, SH. MM**  
NIP. 196801281998031003



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (Sebagai Laporan).
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang Bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian



### PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487  
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http :// bpmd.jatengprov.go.id  
Semarang - 50131

#### REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/1753/04.5/2016

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
  2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
  3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/1559/Kesbangpol/2016 tanggal 10 Mei 2016 Perihal : Rekomendasi Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : MUHAMMAD DANU PRABOWO.
2. Alamat : Jl. Raya Lowa No. 15 RT 08/ RW 04 Desa Lowa, Kec. Comal, Kab. Pemalang, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa.

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA SMA NEGERI 01 COMAL.
- b. Tempat / Lokasi : Kab. Pemalang, Provinsi Jawa Tengah.
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan.
- d. Waktu Penelitian : 23-05-2016 s.d. 23-06-2016.
- e. Penanggung Jawab : Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
- f. Status Penelitian : Baru.
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta.

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 17 Mei 2016

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH  
PROVINSI JAWA TENGAH



SOJARWANTO DWIATMOKO



### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

  
PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMA NEGERI 1 COMAL**

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 072 / 394 / 2016

Kepala SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang, Menerangkan dengan sesungguhnya dibawah :

Nama	: MUAHAMMAD DANU PRABOWO
NIM	: 12601244090
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PJKR )
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan Penelitian di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang pada tanggal 23 Mei 2016 s.d 23 Juni 2016 dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi dengan judul penelitian :  
**“ Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 01 Comal ”**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Comal, 27 Juli 2016  
Kepala Sekolah

  
Drs. SUMANTO  
Kepala Sekolah  
NIP. 19571115 198203 1 006

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 77 Telp. (0285) 577190 Comal 52363  
Email : smanegeri\_1comal@yahoo.co.id Website : www.sman1comal-pemalang.sch.id



#### Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
CALIBRATION CERTIFICATE  
Nomor : 3106 / SW - 24 / V / 2016  
Number

No. Order	: 009247
Diterima tgl	: 10 Mei 2016

**ALAT**  
Equipment

Nama Name	: Stopwatch
Kapasitas Capacity	: 9 jam
Daya Baca Accuracy	: 1 detik

**PEMILIK**  
Owner

Nama Name	: Muhammad Danu Prabowo
Alamat Address	: FIK UNY

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
Date of Calibrated

10 Mei 2016

**LOKASI KALIBRASI**  
Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL**  
Result

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 16 Mei 2016  
Bilik Kepala  
**BALAI METROLOGI**  
Mastih SE, M.Si  
NIP. 19581210 198401 1 003


Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



## Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter

		<b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN</b> <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> <b>VERIFICATION CERTIFICATE</b> <b>Nomor : 3105 / UP - 195 / V / 2016</b> Number	
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>		No. Order : 009247 Diterima tgl : 10 Mei 2016	
Nama : Ban Ukur Kapasitas : 5 meter Daya Baca : 1 mm		Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Ossel	
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>			
Nama : Muhammad Danu Prabowo Alamat : FIK UNY			
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>			
Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 1 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN			
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> <i>Date of Verification</i>		: 10 Mei 2016	
<b>LOKASI TERA ULANG</b> <i>Location of Verification</i>		: Balai Metrologi Yogyakarta	
<b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> <i>Environment condition of Verification</i>		: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%	
<b>HASIL TERA ULANG</b> <i>Result of verification</i>		: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016	
<b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <i>Reverification</i>		: 10 Mei 2017	
		Yogyakarta, 16 Mei 2016 Kepala M. S. M. Si NIP. 19591210 198401 1 003	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

### **Lampiran 6. Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan**

Tes kecakapan bermain bolabasket siswa dari STO yang dikutip oleh (Ngatman,

2001: 10-13) antara lain :

a. Titik tujuan

Tes ini untuk mengukur kecakapan bermain bolabasket, untuk menggolongkan dan sebagai salah satu dasar pemberian nilai pendidikan olahraga. Tes ini disusun untuk pelajar SLTA.

b. Jenis-jenis tes

Tes ini terdiri atas satu battery dengan tiga tes items, yaitu :

1. Memantulkan bola ketembok
2. Menggiring bola
3. Menembak bola ke ring basket selama satu menit
4. Validitas tes sebesar 0,804 dicari dengan mengkorelasikan hasil penilaian lima orang hakim pada waktu bermain dengan tes battery.  
Reliabilitas tes sebesar 0.893 yang dicari dengan cara mengkorelasikan hasil tes hari pertama dengan tes hari berikutnya.

c. Alat dan perlengkapan

1. Bolabasket
2. Kursi makan
3. Dinding tembok yang rata/papan
4. Stopwatch
5. Meteran/alat ukur panjang
6. Blangko
7. Alat tulis

## **1. Memantulkan Bola ke Tembok**

**a. Tujuan :** untuk mengukur kecakapan menolak, melempar dan menangkap bola.

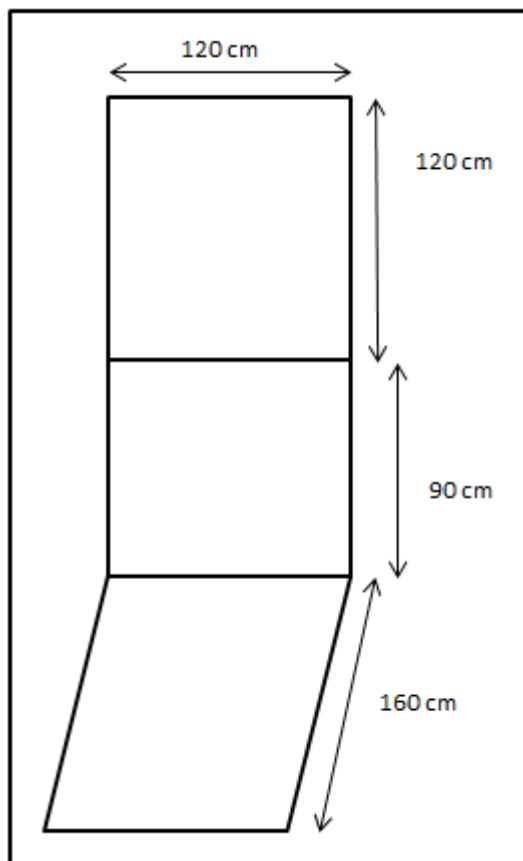
**b. Alat :**

- 1) Bola Basket
- 2) Sasaran pada tembok
- 3) Stopwatch
- 4) Blangko dan Alat tulis
- 5) Petugas : Pengambil waktu dan pencatat

**c. Pelaksanaan**

Pada aba-aba siap, anak berdiri dibelakang garis batas, menghadap ke arah sasaran tembok, bola pada kedua tangan. Pada aba-aba 'ya' pantulkan bola ke sasaran sebanyak-banyak selama 15 detik. Bola tidak boleh di voli. Pantulan yang sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan pada atau dari belakang garis. Dalam memantulkan atau melempar bola boleh dengan satu tangan atau dengan dua tangan. Apabila bola tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas bola segera di ambil dan dengan cepat kembali siap di belakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba 'stop'.

**Penilaian :** Hitunglah jumlah pantulan yang sah selama 15 detik.



Gambar : Instrumen Memantulkan bola ke tembok

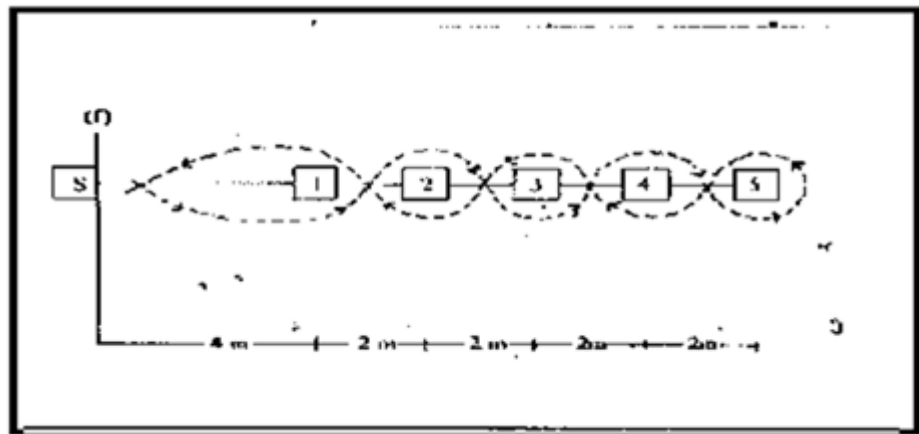
Sumber : Ngatman (2001: 11)

## 2. Menggiring Bola

Pada aba-aba 'siap' testi berdiri dibelakang garis start, letakkan bola di tengah-tengah garis start. Setelah aba-aba 'ya', testi segera mengambil bola dan menggiring sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar dibawah, sampai kembali melewati garis finish. Menggiring bola boleh bergantian tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bolabasket. Setiap kursi harus dilampaui dengan menggiring bola. Pada saat melampaui garis finish, bola harus

tetap digiring. Garis start juga merupakan garis finish. Apabila saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah di tempat dimana terjadi mental pertama tersebut dengan segera. Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka bola boleh dan segera digiring kembali.

**Penilaian :** kecepatan menggiring dihitung dari saat aba-aba 'ya' sampai testi melampaui garis finish.



Gambar : Instrumen Menggiring Bola

Sumber: Ngatman (2001: 11)

### 3. Menembak bola ke Ring Basket selama 1 menit

#### a) Tujuan

Untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembak ke dalam ring basket.

#### b) Alat

- 1) Bola Bakset

- 2) Stopwatch
- 3) Blangko dan alat tulis

**c) Pelaksanaan**

Pada aba-aba 'siap', testi berdiri bebas di dekat dan ke arah basket dengan bola di tangan. Setelah aba-aba 'ya', testi segera menembakkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyak selama 1 menit. Apabila bola mental jauh atau tidak terkuasai lagi, bola segera di ambil dan dengan berlari atau berjalan, kembali secepat-cepatnya ke arah ring basket untuk kemudian menembakkan lagi ke dalam ring basket.

**d) Penilaian**

Setiap kali bola masuk ke dalam ring basket mendapatkan nilai 1 (satu). Jumlah bola yang masuk ke dalam ring basket selama 1 menit adalah nilai yang diperoleh. Apabila waktu aba-aba stop telah diberikan, sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan masuk ke dalam ring tetap mendapatkan nilai 1 (satu).

**D. Cara Menilai**

Jumlah bola memantul ke tembok, waktu menggiring bola sampai 0,1 detik dan jumlah memasukkan bola selama 1 menit adalah hasil kasar atau *raw score* dari setiap tes item. Dengan menggunakan tabel tes kecakapan bermain bola basket, setiap hasil kasar di ubah menjadi T score . tiga macam T score dijumlahkan dan merupakan nilai kecakapan bermain bola basket.

Jadi nilai kecakapan + jumlah T score

Hasil akhir kecakapan selanjutnya disesuaikan atas dasar norma yang berlaku.



### Lampiran 7. Tabel T Score

Skala T untuk Tes Kecakapan Bermain Bola Basket SMA Putra

T Score	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Permenit
I	II	III	IV
80	26	9,0 – 9,1	27
79		9,2 – 9,3	
78		9,4 – 9,5	26
77	25	9,6 – 9,7	
76		9,8 – 9,9	25
75		10,0 – 10,1	
74		10,2 – 10,3	24
73	24	10,4 – 10,5	
72		10,6 – 10,7	23
71		10,8 – 10,9	
70	23	11,0 – 11,1	22
69		11,2 – 11,3	
68		11,4 – 11,5	21
67	22	11,6 – 11,7	
66		11,8 – 11,9	20
65		12,0 – 12,1	
64		12,2 – 12,3	19
63	21	12,4 – 12,5	
62		12,6 – 12,7	18
61		12,8 – 12,9	
60	20	13,0 – 13,1	17
59		13,2 – 13,3	
58		13,4 – 13,5	16
57	19	13,6 – 13,7	
56		13,8 – 13,9	15
55		14,0 – 14,1	
54		14,2 – 14,3	14
53	18	14,4 – 14,5	
52		14,6 – 14,7	13
51		14,8 – 14,9	

T Score	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Permenit
I	II	III	IV
80	26	9,0 – 9,1	27
79		9,2 – 9,3	
78		9,4 – 9,5	26
77	25	9,6 – 9,7	
76		9,8 – 9,9	25
75		10,0 – 10,1	
74		10,2 – 10,3	24
73	24	10,4 – 10,5	
72		10,6 – 10,7	23
71		10,8 – 10,9	
70	23	11,0 – 11,1	22
69		11,2 – 11,3	
68		11,4 – 11,5	21
67	22	11,6 – 11,7	
66		11,8 – 11,9	20
65		12,0 – 12,1	
64		12,2 – 12,3	19
63	21	12,4 – 12,5	
62		12,6 – 12,7	18
61		12,8 – 12,9	
60	20	13,0 – 13,1	17
59		13,2 – 13,3	
58		13,4 – 13,5	16
57	19	13,6 – 13,7	
56		13,8 – 13,9	15
50	17	15,0 - 15,1	12
49		15,2 – 15,3	
48		15,4 – 15,5	11
47	16	15,6 – 15,7	
46		15,8 – 15,9	
45		16,0 – 16,1	10
44		16,2 – 16,3	

T Score	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Permenit
I	II	III	IV
80	26	9,0 – 9,1	27
79		9,2 – 9,3	
78		9,4 – 9,5	26
77	25	9,6 – 9,7	
76		9,8 – 9,9	25
75		10,0 – 10,1	
74		10,2 – 10,3	24
73	24	10,4 – 10,5	
72		10,6 – 10,7	23
71		10,8 – 10,9	
70	23	11,0 – 11,1	22
69		11,2 – 11,3	
68		11,4 – 11,5	21
67	22	11,6 – 11,7	
66		11,8 – 11,9	20
65		12,0 – 12,1	
64		12,2 – 12,3	19
63	21	12,4 – 12,5	
62		12,6 – 12,7	18
61		12,8 – 12,9	
60	20	13,0 – 13,1	17
59		13,2 – 13,3	
58		13,4 – 13,5	16
57	19	13,6 – 13,7	
56		13,8 – 13,9	15
43	15	16,4 – 16,5	9
42		16,6 – 16,7	
41		16,8 – 16,9	
40	14	17,0 – 17,1	8
39		17,2 – 17,3	
38		17,4 – 17,5	7
37	13	17,6 – 17,7	

T Score	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Permenit
I	II	III	IV
80	26	9,0 – 9,1	27
79		9,2 – 9,3	
78		9,4 – 9,5	26
77	25	9,6 – 9,7	
76		9,8 – 9,9	25
75		10,0 – 10,1	
74		10,2 – 10,3	24
73	24	10,4 – 10,5	
72		10,6 – 10,7	23
71		10,8 – 10,9	
70	23	11,0 – 11,1	22
69		11,2 – 11,3	
68		11,4 – 11,5	21
67	22	11,6 – 11,7	
66		11,8 – 11,9	20
65		12,0 – 12,1	
64		12,2 – 12,3	19
63	21	12,4 – 12,5	
62		12,6 – 12,7	18
61		12,8 – 12,9	
60	20	13,0 – 13,1	17
59		13,2 – 13,3	
58		13,4 – 13,5	16
57	19	13,6 – 13,7	
56		13,8 – 13,9	15
36		17,8 – 17,9	6
35		18,0 – 18,1	
34		18,2 – 18,3	5
33	12	18,4 – 18,5	
32		18,6 – 18,7	4
31		18,8 – 18,9	

T Score	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Permenit
I	II	III	IV
80	26	9,0 – 9,1	27
79		9,2 – 9,3	
78		9,4 – 9,5	26
77	25	9,6 – 9,7	
76		9,8 – 9,9	25
75		10,0 – 10,1	
74		10,2 – 10,3	24
73	24	10,4 – 10,5	
72		10,6 – 10,7	23
71		10,8 – 10,9	
70	23	11,0 – 11,1	22
69		11,2 – 11,3	
68		11,4 – 11,5	21
67	22	11,6 – 11,7	
66		11,8 – 11,9	20
65		12,0 – 12,1	
64		12,2 – 12,3	19
63	21	12,4 – 12,5	
62		12,6 – 12,7	18
61		12,8 – 12,9	
60	20	13,0 – 13,1	17
59		13,2 – 13,3	
58		13,4 – 13,5	16
57	19	13,6 – 13,7	
56		13,8 – 13,9	15
30	11	19,0 – 19,1	3
29		19,2 – 19,3	
28		19,4 – 19,5	2
27	10	19,6 – 19,6	
26		19,8 – 19,9	
25		20,0 – 20,1	
24		20,2 – 20,3	

T Score	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Permenit
I	II	III	IV
80	26	9,0 – 9,1	27
79		9,2 – 9,3	
78		9,4 – 9,5	26
77	25	9,6 – 9,7	
76		9,8 – 9,9	25
75		10,0 – 10,1	
74		10,2 – 10,3	24
73	24	10,4 – 10,5	
72		10,6 – 10,7	23
71		10,8 – 10,9	
70	23	11,0 – 11,1	22
69		11,2 – 11,3	
68		11,4 – 11,5	21
67	22	11,6 – 11,7	
66		11,8 – 11,9	20
65		12,0 – 12,1	
64		12,2 – 12,3	19
63	21	12,4 – 12,5	
62		12,6 – 12,7	18
61		12,8 – 12,9	
60	20	13,0 – 13,1	17
59		13,2 – 13,3	
58		13,4 – 13,5	16
57	19	13,6 – 13,7	
56		13,8 – 13,9	15
23	9	20,4 – 20,5	
22		20,6 – 20,7	
21		20,8 – 20,9	
20	8	21,0 – 21,1	

**DATA UJI COBA****UJI COBA 1**

No	Nama	Memantulkan 15"		Dribble		Shooting 1 menit		Total Score T
		tes ke 1	T	tes ke 1	T	Tes ke 1	T	
1	Bayu	23	70	11.4	68	22	70	208
2	Eko	21	63	10.5	73	20	66	202
3	Amirullah	20	60	11.3	69	23	72	201
4	Abdul	22	67	11.4	68	21	68	203
5	Zaky	22	67	11.5	68	22	70	205
6	Wiwid	20	60	11.5	68	22	70	198
7	Safaat	21	63	10.9	71	20	66	200
8	Syarief	23	70	14.2	54	23	72	196

**UJI COBA 2**

No	Nama	Memantulkan 15"		Dribble		Shooting 1 menit		Total Score T
		tes ke 2	T	tes ke 2	T	tes ke 2	T	
1	Bayu	24	73	11.1	70	23	72	215
2	Eko	20	60	10.9	71	21	68	199
3	Amirullah	21	63	10.7	72	22	70	205
4	Abdul	23	70	11.5	68	22	70	208
5	Zaky	21	63	10.8	71	21	68	202
6	Wiwid	20	60	11.9	66	23	72	198
7	Safaat	22	67	11.2	69	20	66	202
8	Syarief	22	67	11.8	66	22	70	203

## Lampiran 8. Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### PASSING TEST

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.836	.841	2

#### Validity Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	. <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Part 2	Value	. <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>c</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			.726
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.841
	Unequal Length		.841
Guttman Split-Half Coefficient			.836

a. The item is: Uji Coba Passing 1

b. The item is: Uji Coba Passing 2

### DRIBBLING TEST

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.592	.755	2

#### Validity Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	. <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Part 2	Value	. <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>c</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			.607
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.755
	Unequal Length		.755
Guttman Split-Half Coefficient			.592

a. The item is: Uji Coba Dribbling 1

b. The item is: Uji Coba Dribbling 2



# SHOOTING TEST

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.753	.758	2

## Validity Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.758 <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Part 2	Value	.758 <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>c</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			.610
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.758
	Unequal Length		.758
Guttman Split-Half Coefficient			.753

a. The item is: Uji Coba Shooting 1

b. The item is: Uji Coba Shooting 2

## Lampiran 9. Biodata Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA

### Negeri 01 Comal

No.	Nama	TTL	Umur	Kelas	TB	BB
1	Bagus Setyono	Pemalang, 06-12-1999	16 th	X IPS 2	164 cm	48 kg
2	Wahyu Nugroho	Pemalang, 18-07-2000	15 th	X MIPA 2	176 cm	60 kg
3	Ichsan Aulia	Pemalang, 15-08-2000	15 th	X IPS 4	180 cm	63 kg
4	Erlang Aji Satya	Pemalang, 06-02-2000	16 th	X MIPA 2	175 cm	50 kg
5	Widi Chandra S.	Pemalang, 08-08-2000	15 th	X MIPA 5	173 cm	56 kg
6	Ilham Fiqi Hidayat	Pemalang, 29-11-1999	16 th	X MIPA 1	171 cm	62 kg
7	Muh. Irvansyah	Pemalang, 27-05-2000	15 th	X MIPA 2	174 cm	52 kg
8	Arif Fajar Nursidik	Pemalang, 22-11-2000	15 th	X MIPA 2	175 cm	55 kg
9	Yoga Firmansyah	Pemalang, 02-03-1999	16 th	XI MIPA 1	176 cm	57kg
10	Hamka Nurdiansyah	Pemalang, 24-051999	16 th	XI IPS 3	170 cm	58 kg
11	Fendy Nurrochman	Pemalang, 12-08-1999	16 th	XI MIPA 3	173 cm	61 kg
12	Muh. Ali Chamdhan	Pemalang, 10-09-1999	16 th	XI IPS 1	169 cm	56 kg

### Lampiran 10. Data Penelitian Tes ( Satu kali ambil data)

No	Nama	Passing 15 detik		Dribble		Shooting 1 menit		Total T Score
		tes	T	tes	T	tes	T	
1	Bagus Setyono	16	47	13,8	56	17	60	163
2	Wahyu Nugroho	17	50	12,6	62	18	62	174
3	Ikhsan Aulia	16	47	12,9	61	16	58	166
4	Erlang Aji Satya	17	50	11,27	69	19	64	183
5	Widi Chandra S.	18	53	11,59	68	19	64	185
6	Ilham Fiqi Hidayat	17	50	20,25	24	18	62	136
7	Muh. Irvansyah	19	57	15,67	47	12	50	154
8	Arif Fajar Setyo	17	50	12,65	62	14	54	166
9	Yoga Firmansyah	15	43	14,76	52	14	54	149
10	Hamka N.	16	47	13,77	57	16	58	162
11	Fendy Nurrochman	14	40	14,54	53	13	52	145
12	Muh. Ali C.	11	30	12,65	62	12	50	142

### Lampiran 11. Distribusi frekuensi data penelitian

Total T Skor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	2	16.7	16.7	16.7
	Baik	1	8.3	8.3	25.0
	Sedang	4	33.3	33.3	58.3
	Kurang	2	16.7	16.7	75.0
	Kurang Sekali	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

### Statistics

Total T Skor

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		160.42
Median		162.50
Mode		166
Std. Deviation		15.710
Variance		246.811
Minimum		136
Maximum		185
Sum		1925

**Total T Skor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	136	1	8.3	8.3	8.3
	142	1	8.3	8.3	16.7
	145	1	8.3	8.3	25.0
	149	1	8.3	8.3	33.3
	154	1	8.3	8.3	41.7
	162	1	8.3	8.3	50.0
	163	1	8.3	8.3	58.3
	166	2	16.7	16.7	75.0
	174	1	8.3	8.3	83.3
	183	1	8.3	8.3	91.7
	185	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

**Statistics**

		Passing T Skor	Dribble T Skor	Shooting T Skor
N	Valid	12	12	12
	Missing	0	0	0
Mean		47.00	56.08	57.33
Median		48.50	59.00	58.00
Mode		50	62	50 <sup>a</sup>
Std. Deviation		6.915	11.973	5.211
Variance		47.818	143.356	27.152
Minimum		30	24	50
Maximum		57	69	64
Sum		564	673	688

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Passing T Skor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	8.3	8.3	8.3
	40	1	8.3	8.3	16.7
	43	1	8.3	8.3	25.0
	47	3	25.0	25.0	50.0
	50	4	33.3	33.3	83.3
	53	1	8.3	8.3	91.7
	57	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

**Dribble T Skor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	8.3	8.3	8.3
	47	1	8.3	8.3	16.7
	52	1	8.3	8.3	25.0
	53	1	8.3	8.3	33.3
	56	1	8.3	8.3	41.7
	57	1	8.3	8.3	50.0
	61	1	8.3	8.3	58.3
	62	3	25.0	25.0	83.3
	68	1	8.3	8.3	91.7
	69	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

**Shooting T Skor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	2	16.7	16.7	16.7
	52	1	8.3	8.3	25.0
	54	2	16.7	16.7	41.7
	58	2	16.7	16.7	58.3
	60	1	8.3	8.3	66.7
	62	2	16.7	16.7	83.3
	64	2	16.7	16.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

## Lampiran 12. Dokumentasi



**Pembukaan dengan memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan kepada peserta ekstrakurikuler.**



**Pemanasan**



**Melakukan tes yang pertama memantulkan bola ke tembok selama 15 detik**



**Melakukan tes yang kedua menggiring bola**





**Melakukan tes ketiga menembak ke ring selama 1 menit**